

QUI SOMMES NOUS ?

La relation humaine est au cœur de nos actions, de nos réflexions et de nos pratiques d'expression de soi.

Le paravent d'Un instant a pour but de développer et de promouvoir des activités d'expression de soi, qu'elles soient corporelles, créatives, artistiques, culturelles ou de développement personnel. Elles favorisent le bien-être, la découverte de soi, la créativité..., en direction de tous les publics.

Nos intervenants sont des professionnels qualifiés et attachés aux valeurs humaines dont l'expérience de vie offre une vraie chance pour aller vers un mieux-être et vers un enrichissement personnel.

De l'atelier d'expression de soi au développement personnel en passant par l'accompagnement thérapeutique (art-thérapie), chacun peut y trouver son chemin.

Le paravent d'Un instant vous accueille dans un lieu modulable et ouvert à tous pour vous permettre d'exprimer librement votre singularité, le temps d'un instant.

CONTACTEZ-NOUS

Infos - inscriptions - location :

Amélie Fleureau : 06.60.32.23.48

Pascaline Duchemin-Pinard :

06.62.90.85.49

Exposition :

Françoise Lauth : 06.71.76.62.64

UN LIEU POUR ...

ACCUEILLIR VOS EXPOSITIONS

Vous êtes artiste et vous souhaitez exposer vos œuvres ou vous faire connaître, le paravent d'Un instant vous ouvre ses portes et vous accompagne dans la mise en mouvement de votre exposition. Contact : Françoise

LOCATION DE L'ESPACE

Vous avez besoin d'un espace pour animer et proposer vos ateliers, pour vos réunions, d'un espace de rencontre ou pour tout autre besoin, le paravent d'Un instant vous propose un espace chaleureux et convivial, à louer à l'heure, à la journée, semaine ou au mois. Contact : Amélie ou Pascaline

*"Il n'y a pas de hasard,
il n'y a que des
rendez-vous."*

PAUL ELUARD

LE PARAVENT D'UN INSTANT



AU CŒUR DE SOI

*Art-thérapie
Sophrologie
Peinture intuitive
Théâtre adulte/enfant
Massages parent/enfant
Cercles de femme
Rituel créatif
Danse libre
Ecriture*



le paravent d'un instant



asso.leparavent37@gmail.com

www.art-therapie-leparavent.com

68 RUE DE LA MAIRIE

37520 LA RICHE

06.62.90.85.49

06.60.32.23.48

NOS ATELIERS

ATELIER THÉÂTRE & LECTURES THÉÂTRALISÉES

Tous les jeudis de 19h30 à 20h30

Tarifs ateliers théâtre : 170€/an

Tarif ateliers lectures théâtralisées : 170€/an

Tarifs pour les 2 ateliers : 200€/an

ATELIER THÉÂTRE ENFANTS – PASCALINE

- Atelier 7-10 ans :

Les jeudis de 18h à 19h - Tarifs : 155€/an

- Atelier 10-14 ans :

Les mardis 18h30 à 19h45 - Tarifs : 155€/an

- Atelier éveil 4-6 ans :

Les mardis de 17h45 à 18h15 - Tarifs : 85€/an

ATELIERS D'ÉCRITURE – PASCALINE

1 samedi par mois ou sur rendez-vous.

De 14h à 15h30

Tarifs : A la séance / forfait annuel

20€ / 180€

PEINTURE INTUITIVE – CHRISTINE

Les ateliers sont bi mensuels

- Enfants : mercredi de 15h à 16h30
- Adultes : samedi de 10h30 à 12h
- Séniors : jeudi de 15h à 16h30

Les tarifs : A la séance / forfait annuel

Enfants : 20€ / 180€

Adultes : 35€ / 300€

Séniors : 35€ / 230€

RITUEL CRÉATIF – AMÉLIE

Expression intuitive Mix-media (matières, collages, aquarelles, couleurs, textures, écriture, etc.). Reconnexion, découverte de soi à travers la création. Par sessions au fil des saisons... Consulter le site internet.

NOS ATELIERS À LA CARTE

CERCLES FÉMININS – GUYLAINE

Animations collectives 1 fois par mois en lien au féminin : Cercles, transmissions ou méditations sur un thème (lien à la lunaison, rites de passages...)

Ateliers sophrologie et créativité en lien aux archétypes du féminin. Consulter le site internet.

DANSE LIBRE – CÉCILE

- Tous les 1ers lundi de chaque mois de 18h30 à 20h.
- Tous les 1ers mercredis de chaque mois de 10h à 11h30.

Tarifs :

A la séance / forfait annuel

20€ / 180€

LES JOURNÉES DU PARAVENT

Envie d'un temps pour soi, se ressourcer ? Ponctuellement dans l'année, l'association vous propose une journée avec thématique où vous pourrez découvrir les différents ateliers de l'association dans une ambiance collective chaleureuse et bienveillante où la détente, l'expression de soi et le partage seront de mise. Consulter le site internet.

**Tarifs adhésion annuelle
à l'association :**
Enfants : 12€
Adultes : 22€

UN TEMPS POUR SOI

SOPHROLOGIE – NAJATE

Séance de groupe tous les lundis de 20h30 à 21h30

Tarifs : 190€/an

Possibilités de séances individuelles et de séances thématiques, consulter le site internet.

MASSAGES PARENTS/ENFANTS

MASSAGES BÉBÉ – LORÉNA

Les lundis de 16h45 à 18h15.

Durée de l'apprentissage : 5 semaines

(1 séance de 45 mn par semaine). A chaque séance, apprentissage de 3 mouvements avec révision des précédents.

- Tarifs séance de groupe :
Atelier massage bébé : 20 euros
Atelier massage parents/enfants
Forfait de 5 séances : 75 euros

- Tarifs séance individuelle :
Atelier massage bébé : 30 euros
Atelier massage parents/enfants :
Forfait de 5 séances : 100 euros

ART-THÉRAPIE

Accompagnement thérapeutique par la créativité et la création artistique.

Individuel/groupe/famille :

enfant, adolescent, adultes, séniors.

Sur rendez-vous, renseignements :

Amélie Fleureau : 06.60.32.23.48

Pascaline Duchemin-Pinard : 06.62.90.85.49

Art-thérapeutes certifiées CNCP.